

骨盤底筋を味方に！ 尿もれ知らずの快適な毎日。

～高村病院提携講座～

3月17日（火）

14時30分～16時00分



山崎彩夏



最近「咳やくしゃみで漏れる」「トイレが間に合わない」と感じることはありませんか？そんな悩みは骨盤底筋の衰えが関係しているかもしれません。今回の講座では尿漏れの種類と原因の説明と“骨盤底筋トレーニング”を有資格者がわかりやすく解説します。実際に楽しく体験していただき、これからの毎日に取り入れていきましょう！



角樋透

- 場 所 時とみどりの交流館（峰塚公園管理棟）
〒583-0854 羽曳野市軽里2-85-1 木曜日、および年末年始（12/29～1/3）休館
- 講 師 山崎彩夏（ヤマサキ アヤカ）
理学療法士・機能的骨盤底筋エクササイズ pfilAtes™ インストラクター
角樋透（スミヒ トオル）
理学療法士・ウォーキング療法士
- 定 員 20人 ※先着順
- 受 講 料 500円
- 持 参 物 タオル・上靴・飲み物・筆記用具
※軽い運動を行いますので動きやすい服装にてお越しください。
- 申込期間 2月17日（土）～3月16日（月）
- 申込方法 来館または、電話（072-942-6647）受付時間10時00分～17時00分
- 支払方法 時とみどりの交流館へ来館・電話
※申込に来館された場合、お支払いは同時に行っていただきます。
電話の場合は7日以内に、受講料をお支払いください。
一旦納付された受講料は返金できません。
- 主 催 （株）みのりの里

ご提出いただきました個人情報は、イベント参加、各種ご案内のためにのみ利用します。ご本人の同意なしに第三者に提供することはありません。申込時の個人情報の提供は、ご本人の任意です。個人情報の開示等に関するお問い合わせは、弊社個人情報保護管理者までお問い合わせください。
（株）みのりの里（TEL：072-944-5700） ※障害への配慮が必要な場合は事前にご相談ください。

